

鶴田町地域包括支援センター(鶴田町社会福祉協議会)では、「介護予防」に対して意識を高く持ち、住み慣れた鶴田町で元気に健康な生活を継続していくための支援として、各種介護予防教室を実施しております。皆様のご参加をお待ちしております！

## ノルディック・ウォーク 無料

講師 渋谷 清光(全日本ノルディック・ウォーク公認指導員)  
全身の筋肉の90%を使う有酸素運動ですが、ポールの使用で膝などへの負担は軽減。距離や時間は、参加者に合わせて行います。気軽に始めませんか。  
※ポールの無料貸出有

【ノルディックウォーキングポール使用時】 【通常ウォーキング時】



## ココリラ体操 無料

講師 鬼武由美子(健康運動指導士)  
椅子に座って行う体操です。ダンベル・小さいボール等を用い、普段使っていない筋肉や神経に刺激をえて運動不足解消を目的としています。



## ヨーガ 無料

講師 渋谷 るり子(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士)  
呼吸を観察し、自分の体と向き合っ  
て心身の緊張をほぐし、心の安定と  
やすらぎを得ましょう。呼吸法では、  
自律神経のバランスを整え、  
「いまここ」に集中する瞑想を通して、  
心を自分でコントロールできる力を身につけます。



※ヨガマット  
無料貸出有



## フラダンス 無料

講師 工藤 みちる(フイレア・マウナラニ・フラスクール代表)  
ゆったりとした動きで、有酸素運動  
をするので心肺機能が向上し  
血行が良くなります。  
重心を少し下げた状態で踊る  
ことで足腰が鍛えられます。  
初心者でも大丈夫!!



## 笑いヨガ 無料



- ★笑うとどうなる?★
- 頭、気分がすっきりする
  - 楽しい気分になる
  - 呼吸が楽になる
  - 認知症の問題行動改善
  - 免疫力アップ



講師 津島 弘美  
(笑いヨガ ティーチャー)  
(青竹ビクスインストラクター)

## 青竹ビクス 無料

青竹踏みを繰り返し足のツボに刺激  
を加えることで、自然治癒力を高め  
ることが期待できます。  
また、全身の血行が促進されるので  
冷え性、むくみの改善に効果的です。

※青竹の無料貸出有





# スマイルプログラム



(2020.4月~2021.3月)

プログラム名	料金	講師	内容	場所	時間
ルディック・ウォーク	無料	渋谷清光	ポールを使うことで全身の筋肉を刺激し、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加！気軽にはじめてみませんか？	鶴遊館集合 ※主に室内	(時間変更になりました) 11:10~11:40
ココリラ体操	無料	鬼武由美子	椅子に座ったままでできる簡単な動きで、体の筋力を強化できます	鶴遊館内	10:00~11:00
ヨーガ	無料	渋谷るり子	呼吸を観察し、自分の体と向き合っって心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ましょう		
笑いヨガ	無料	津島弘美	ユーモア、冗談などは使わず、理由なく笑うというユニークな方法で、笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせています 終わった後は気分爽快！		
青竹ビクス	無料	津島弘美	音楽に乗って青竹を踏むだけで足の裏も体もポッカポカ♪ 全身の血行が高まり、冷え性・むくみの改善にも効果的		
フラダンス	無料	工藤みちる	ゆったりとした動きで心肺機能・血流もアップ！重心を少し下げた状態で踊るので、自然と足腰が鍛えられます		
スマイルハウス	無料		書道教室(月1回)やランチ(月1回)、手芸・お菓子作りなどをしながら、皆で自由に楽しい時間を過ごしましょう	鶴遊館 実習ハウス	10:00~14:00
ほっこりサロン	参加無料 コーヒー30円、お茶20円		鶴遊館でお茶やコーヒーが飲めて、ほっこりできるカフェです。みんなのお喋りも弾んでいます♪	鶴遊館内	
カラオケクラブ	参加無料 コーヒー30円、お茶20円 ※お茶代のお釣りは出ません		通信カラオケDAMを使用し、一人1~2曲、好きな歌を歌うことができます	鶴遊館	9:00~12:00
ゴニンカン	参加無料 コーヒー30円、お茶20円 ※お茶代のお釣りは出ません		「関係」グループの2人と「無関係」グループの3人とが 絵札を取り合うトランプゲーム	実習ハウス	9:30~12:00
脳楽寺子屋	2,500円(9月~2月)		簡単な読み書き計算で脳の活性化を促す、5か月間の学習プログラムです	鶴遊館内	10:00~11:30

●開催日程の詳細は[スマイルカレンダー](#)をご覧ください

●交通手段のない方は、鶴遊館送迎者「スマイル号」をご利用ください。

●運動系プログラムは、タオル・飲料水等をご持参ください。

お問い合わせは・・・鶴田町社会福祉協議会 地域福祉課 TEL22-3394